

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). **สถิติผู้สูงอายุ**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/275>. 7 พฤษภาคม 2564.
- กรมพลศึกษา. (2555). **แอโรบิกดันทันซ์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา. (2562). **แบบการทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 60-69 ปี**. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). **Smart Ageing in Smart 4.0 Society สูงวัยสร้างงามในสังคม 4.0**. (online). แหล่งที่มา : <https://ns.mahidol.ac.th/smartageing/download.html>. 8 พฤษภาคม 2564.
- นิพนธ์พัทธ์ สินทร์พัย, จินฉัตร จันครา และบุปผา ใจมั่น. (2562). **กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการมีอายุที่ยืนยาว**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา, 25 (2), 229-246.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). **ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี, ศรีวรรณ ปัญติ และสุริพร อุทัยคุปต์. (2544). **ผลของการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้สูงอายุ**. เชียงใหม่ : คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2552). **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน**. กรุงเทพฯ : ยูเนี่ยน ครีเอชั่น.
- ปัทมา แซ่ฮ้อชัย. (2561). **งานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ**. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- พรรณทิพา ศักดิ์ทอง. (2560). **คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). **มาตรา 3**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : http://pcmc.swu.ac.th/EC/document/form/dw_form4/17.pdf. 16 มิถุนายน 2564.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561**. นครปฐม : บริษัท พรินท์เออร์ จำกัด.
- ยลวรรณภักดิ์ จีรัชตกรณ์. (2562). **การตรวจสมรรถภาพร่างกาย (Physical Fitness test)**. (ออนไลน์). แหล่งอ้างอิง : <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1369>. 5 พฤษภาคม 2564.
- วายุ กาญจนศร. (2560). **ทักษะและการสอนเต้นแอโรบิก**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2547). **ผลการสำรวจภาวะสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุกัญญา พาณิชเจริญนาม. (2546). **แอโรบิกดันทันซ์สำหรับครูฝึก**. (เอกสารอัดสำเนา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สุนิภา ยุวกิจนุกุล. (2555). **ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของวัยรุ่นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ**. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพิตร สมานิติโต และคนอื่นๆ. (2556). **แบบการทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-89 ปี**. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สนธยา สีละมาต. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก กุลสถิตพร. (2549). **กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ออฟเซ็ท เพรส จำกัด.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). **กิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.nso.go.th/>. 5 พฤษภาคม 2564.
- อมรรัตน์ เนียมสุวรรณค์, นงนุช โอบะ และสมบุรณ์ ต้นสุกสวัสดิกุล. (2555). **ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ดนตรีไปกลางต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุ ความดันโลหิตสูง**. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ*, 6 (2), 62-75.
- อังคณา ศรีตะลา. (2547). **การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ (Aerobic Dance for Health)**. *วารสาร มจร.วิชาการ*, 7 (14), 88-101.
- อัญชลี ชุ่มบัวทอง และคนอื่นๆ. (2558). **ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อปฏิกิริยาตอบสนองและความจำในผู้สูงอายุ**. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 24 (2), 283-295.
- American College of Sports Medicine. (2010). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription** (8th ed. + ACSM's Certification Review 3rd ed.). Philadelphia, PA : Lippincott Williams & Wilkins.
- Donna. (2018). **Aerobic Exercise**. (online). Available : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2447858/>. 25 May 2021.
- Nair, K. S. (2004). Aging muscle. *American Society for Clinical Nutrition*, 81, 953-963.
- Richard. (2018). **Aerobic**. (online). Available : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2020.59635>. 24 May 2021.